



REGULAMENTO - BRASÍLIA MULTISPORT 2009

O Brasília Multisport é uma competição multi desportiva que envolve CANOAGEM, CORRIDA e CICLISMO numa mesma prova. Tem dois percursos diferentes e passa por trechos urbanos e rurais da Capital Federal. O BMS é um evento esportivo que envolve TURISMO e CIDADANIA como ferramentas da positivação da imagem de Brasília aos olhos do Brasil e do mundo.

Duas são as possibilidades de participação no Brasília Multisport:

BMS SHORT - 25 km e BMS LONG - 135 km, e ambas podem ser feitas nas categorias:

1. SOLO / Individual
2. DUPLA
3. REVEZAMENTO (BMS SHORT com 03 atletas obrigatoriamente; BMS LONG com 03 a 06 atletas).

Nas duas provas é necessário ter uma pessoa com veículo para fazer APOIO do atleta ou dupla, ou equipe de revezamento.

Vence a dupla, a equipe ou o atleta em sua categoria que, em menor tempo, cruzar a linha de chegada, descontados eventuais punições e/ou horários de corte.

BMS SHORT

Tem percurso total de 25 km, na seqüência oficial de 6 km de corrida urbana (asfalto, gramado e trilhas), 3 km de canoagem no Lago Paranoá e 16 km de ciclismo urbano em asfalto. Bicycletas têm modelo livre e são trazidos pelo próprio atleta. O caiaque e remo(s) são fornecidos pela Organização.

Na categoria SOLO o atleta faz todo percurso sozinho. Na DUPLA os atletas fazem todo percurso juntos e em caiaque duplo. No REVEZAMENTO apenas um atleta compete por trecho/ modalidade do percurso.

DUPLAS e REVEZAMENTO não tem distinção de faixa etária e sexo.

São premiados com troféus os três primeiros colocados da categoria: REVEZAMENTO, DUPLA e SOLO, esta subdividida por idade/ faixa etária. Para haver esta distinção idade as

categorias devem estar compostas por, no mínimo, três (3) atletas cada. Na categoria de idade que não for preenchida o atleta compete na categoria de idade abaixo da sua.

Todos os atletas que cruzarem a linha de chegada recebem medalha.

A premiação do primeiro colocado do BMS SHORT SOLO geral, masculino e feminino, é um caiaque modelo TUBARAO, da Caiaker.

CATEGORIAS DE IDADE

No SOLO masculino haverá a seguinte distinção por idade: até 29 anos (nascidos a partir de 1980, inclusive); até 39 anos (nascidos entre 1970 e 1979, inclusive) e acima de 40 anos (nascidos antes de 1969, inclusive).

No SOLO feminino haverá a seguinte distinção por idade: até 29 anos (nascidas a partir de 1980, inclusive)

e acima de 30 anos (nascidas até 1979, inclusive), desde que haja ao menos 3 competidoras em cada faixa etária, senão haverá categoria única.

O BMS LONG

Tem percurso de 135 km, na seqüência oficial de 6 km de corrida urbana (asfalto, gramado e trilhas), 15 km de canoagem no Lago Paranoá, 61 km de ciclismo urbano em asfalto, 18 km de canoagem no Rio Paranoá, 21 km de corrida em trilhas e estradas de terra e 11 km de ciclismo urbano em asfalto. Cerca de 3 km de corrida são percorridos pelo canoísta nas áreas de transição em que se chega ou sai em caiaque.

Caiques e bicicletas têm modelo livre e são trazidos pelo próprio atleta. A Organização oferece caiaque e remo, inclusos na inscrição, desde que solicitado.

O APOIO deve ter autonomia para transportar a(s) bicicleta(s) e o(s) caiaque(s), caso não seja da Organização, entre as AT's - Áreas de Transição.

Atletas de outros estados e países podem ter APOIO fornecido pela Organização, mediante solicitação prévia e pagamento de taxa de APOIO de R\$100,00, a serem pagos do Briefing. Este APOIO pode acontecer de duas maneiras: feito pelo próprio *Staff* e de maneira coletiva, ou de forma personalizada por uma pessoa indicada pela Organização e se disponível. A Organização é responsável por transportar os caiaques fornecidos por ela ou os dos atletas de outros estados e países que optarem por APOIO Coletivo da Organização.

Na categoria SOLO o atleta faz todo percurso sozinho.

Na DUPLA, os atletas têm a obrigatoriedade de fazer a canoagem juntos e em caiaques duplos, os outros trechos de maneira livre.

No REVEZAMENTO a equipe pode ser formada com 03 a 06 atletas e apenas um atleta compete por trecho/modalidade do percurso. Tem formação livre em qualquer idade e sexo, e seqüência de execução de prova também livre.

DUPLAS e REVEZAMENTO não tem distinção de faixa etária e sexo.

São premiados com troféus os três primeiros colocados da categoria: REVEZAMENTO, DUPLA e SOLO, esta subdividida em: ELITE, composta pelos 03 primeiros colocados geral, femininos e masculinos; e por faixa etária, formada pelos primeiros colocados divididos a partir do quarto (a) colocado (a) geral em diante. Para haver esta distinção de faixa etária entre elite e idade, as categorias devem estar compostas por, no mínimo, três (3) atletas cada. Na categoria de

idade que não for preenchida o atleta compete na categoria de idade abaixo da sua. Caso não haja atletas suficientes para preencher categorias de idade e elite, todos competirão em categoria única: elite.

Todos os atletas que cruzarem a linha de chegada recebem medalha.

A premiação do primeiro colocado do BMS LONG SOLO Elite, masculino e feminino, é a inscrição do Mundial *Coast to Coast* na Nova Zelândia em fevereiro de 2010 e a passagem aérea Brasil – Nova Zelândia - Brasil, é pessoal e intransferível, válida somente para atletas brasileiros e apenas para o atleta que for participar do mundial, em qualquer categoria, com regras de participação determinadas pela Organização do Brasília Multiport; deve ter a confirmação de participação do atleta ganhador da vaga para o mundial feita até 15 de novembro de 2009;

CATEGORIAS DE IDADE

No SOLO masculino haverá a seguinte distinção por idade: até 29 anos (nascidos a partir de 1980, inclusive); até 39 anos (nascidos entre 1970 e 1979, inclusive) e acima de 40 anos (nascidos antes de 1969, inclusive).

No SOLO feminino haverá a seguinte distinção por idade: até 29 anos (nascidas a partir de 1980, inclusive)

e acima de 30 anos (nascidas até 1979, inclusive), desde que haja ao menos 3 competidoras em cada faixa etária, senão haverá categoria única- Elite.

MODALIDADES

CORRIDA

BMS SHORT - Tem apenas uma etapa de corrida, somente urbana com percurso em asfalto, calçamentos, trechos de gramados, trilhas e estradas de terra. A largada será junto com a prova longa.

BMS LONG - A corrida tem trechos urbanos em asfalto, calçamentos e gramados, e trechos rurais em estradas de terra, trilhas de cascalho e pedras e cerrado baixo, leito de rio, dentro de matas ciliares fechadas, subidas e descidas íngremes. É recomendado tênis de corrida com solados apropriados para trilha. Nos

Trechos de corrida em leito de rio o atleta corre dentro d'água.

CANOAGEM

É pré-requisito saber nadar e usar colete salva-vidas para participar desta modalidade.

O **BMS SHORT** terá a canoagem somente no Lago Paranoá e com caiaque fornecido pela Organização, sendo o modelo individual fornecido o PINGUIM e o modelo duplo, o FOCA, ambos caiaques de plástico "*sit on top*" da marca Caiaker, de fácil manobra e estabilidade. O remo pode ser próprio ou fornecido pela Organização. O nível técnico exigido desta modalidade na prova é baixo.

O **BMS LONG** tem o primeiro trecho de canoagem em lago e o segundo trecho em rio. O caiaque e o remo podem ser fornecidos pela Organização, com solicitação prévia na inscrição (especificando em qual (is) trecho(s) da canoagem usará), ou poderá ser trazido pelo atleta/dupla ou equipe.

É permitido o uso de diferentes modelos de caiaques em cada trecho.

O caiaque e remo(s) fornecidos pela Organização têm o PINGUIM, no modelo individual, e o FOCA, no modelo duplo, ambos caiaques de plástico “*sit on top*” da marca Caiaker, de fácil manobra e estabilidade, porém de baixa performance.

Para a etapa de canoagem de rio é obrigatório o uso de capacete, desde a saída da AT – Área de Transição onde foi deixada a bicicleta. É necessário conhecimento técnico de canoagem de descida e de corredeiras de primeiro grau. O atleta deve dominar direção, remadas básicas de ferry, aproximação lateral, frente e ré com consistência, e saber identificar uma melhor linha d’água de descida na correnteza. Deve dominar a estabilidade do caiaque que vai usar saber fazer auto-resgate na água e nadar usando o equipamento que estiver portando na prova, ter conhecimento da dinâmica de rio, dos equipamentos de segurança e da retirada do caiaque da água. Assim como conhecimento dos riscos da canoagem de rio como galhos e arbustos nas margens, troncos e pedras submersos ou aparentes, leito fundo ou com galhos, correnteza, entre outros.

Caso o atleta demonstre incapacidade técnica para realizar a modalidade, a organização poderá impedi-lo de

Prosseguir na prova, ficando o atleta ou equipe desclassificado.

Apesar de possível, o uso de caiaque com leme de pista (localizado na parte inferior do casco) no rio não é recomendado, o volume do curso d’água é condição aleatória e existem muitas pedras e troncos no curso do rio que podem avariar o leme, levando o atleta a abandonar a prova. O mesmo vale para caiaques com quilhas muito longas. É indicado caiaque com leme de popa ou sem leme, com quilha pequena ou sem quilha.

Caso algum atleta tenha algum material que esteja em más condições de segurança a organização poderá impedi-lo de prosseguir na prova caso o mesmo não seja substituído, ficando o atleta ou equipe, desclassificado.

CICLISMO

BMS SHORT E LONG

O trânsito de veículos durante o percurso de ciclismo não será fechado, apenas balizado em diversos trechos. Mesmo com o conhecimento do Código Nacional de Trânsito, todo ciclista deve manter-se muito atento aos deslizes dos motoristas e pedalar de uma maneira defensiva aos perigos do trânsito. Apesar dos motoristas da região por onde passa a prova estarem acostumados ao trânsito de ciclistas, e boa parte do percurso ser balizado com cavaletes, faixas e *staff* alertando aos motoristas sobre a competição, isso não garante que eles irão parar em cruzamentos ou semáforos onde não há preferência para a via ou para o ciclista. É obrigação de o ciclista parar nos semáforos vermelhos e nos balões (rotatórias), quando não for sua preferência, salvo quando sinalizado por autoridade de trânsito.

É recomendado ao ciclista manter-se no acostamento sempre que possível, ou dentro das marcações determinadas pela organização.

“Faça sua parte para a segurança do esporte. Não coloque sua vida em risco.”

O vácuo é liberado entre os ciclistas inscritos no Brasília Multisport. É proibido pegar vácuo de qualquer tipo de veículo automotor ou de outro ciclista não inscrito na prova.

Qualquer reparo ou troca de pneus deve ser feito pelo próprio atleta sem qualquer ajuda externa, a não ser de outro competidor do Brasília Multisport, sob pena de desclassificação.

Durante a prova é proibido a troca da bicicleta por outra, assim como pegar qualquer material ou equipamento com o Apoio ou outrem, que não atleta, durante o percurso.

Não há postos de hidratação da organização no ciclismo.

EQUIPAMENTOS OBRIGATÓRIOS - CANOAGEM

- Colete salva-vidas compatível com o peso do atleta e identificado com o seu nome e número de prova, e dentro do prazo de validade.
- No rio é obrigatório o uso de capacete, podendo ser utilizado o capacete de bicicleta.
- Todos dos caiaques devem, obrigatoriamente, ter flutuadores: infláveis ou estanque. Os flutuadores devem ser capazes de impedir que o caiaque afunde em qualquer posição. Eles devem estar bem inflados e corretamente instalados dentro do barco. Caiaques com compartimento estanque devem tê-lo com tamanho compatível para sua flutuabilidade em qualquer posição e as tampas devem estar com boa capacidade de vedação. Caiaques de plástico que possuem o casco flutuante devem estar testados a cerca desta flutuabilidade.
- Remo: qualquer modelo

EQUIPAMENTOS OBRIGATÓRIOS - CICLISMO

- Bicicleta: qualquer modelo com qualquer montagem.
- Capacete: específico de ciclismo deve ser usado durante todo percurso de ciclismo.
- Luz estroboscópica vermelha traseira de boa visibilidade e com pilhas novas.
- Ao menos uma garrafa de água ou sistema de hidratação.
- kit reparo e câmara reserva para bicicleta.

EQUIPAMENTOS OBRIGATÓRIOS – GERAL

- No BMS LONG: portar uma pequena lanterna guardada à prova d'água.

Além dos equipamentos obrigatórios de cada modalidade, os atletas devem portar durante toda a competição SHORT e LONG:

- Celular habilitado com baterias carregadas, com os números da organização gravados, guardado à prova d'água. O número deste celular do atleta deve ser o mesmo informado à Organização.

Números da Organização a serem gravados no celular do atleta: (61) 9209-1217 – Bianca; (61) 9218-4651 - Diana; (61) 9275-7894 – Carrijo.

- 01 Apito;
- Reservatório de hidratação (camel bak ou similar, garrafinha, etc);
- **Autonomia em hidratação e alimentação para toda prova BMS LONG e BMS SHORT;**

RESPONSABILIDADES

Todos os atletas devem fazer obrigatoriamente o REGISTRO DE LARGADA entre 6h00 e 6h45, no mesmo local da largada. O atleta que largar sem o registro não terá seu tempo registrado.

O atleta das equipes de Revezamento que chega na AT – Área de Transição deve passar a pulseira de revezamento ao próximo atleta em área reservada sinalizada pelo staff.

O uso do colete de prova com o número do atleta/dupla ou equipe é obrigatório para todos os participantes durante a competição, e deve sempre ser usado por cima de todas as vestimentas do atleta, e com o numeral voltado para frente.

O atleta que, por qualquer motivo, desistir de continuar durante qualquer trecho da prova deve comunicar à organização da sua desistência.

É obrigatório para atletas e Apoios o conhecimento do Código Nacional de Trânsito e saber trafegar nas vias urbanas em conformidade com a lei. A prova é semi-urbana e atletas e Apoios são responsáveis por sua segurança e pela qualidade e condições de uso dos equipamentos que usar na prova.

O(s) atleta(s) só poderá(ão) receber ajuda de seu Apoio nas áreas de transição (ATs) determinadas pela organização no *Race Book*. É proibido ao atleta receber ajuda do Apoio, próprio ou de outro atleta, de familiar, amigos ou qualquer outra pessoa, que não atleta competidor no Brasília Multisport, durante qualquer parte do percurso ou área de transição (AT) não apoiada.

O atleta tem a responsabilidade de levar consigo todos os equipamentos obrigatórios, os líquidos e alimentação necessários durante a prova, assim como manter-se hidratado, alimentado e em boas condições de saúde.

É de responsabilidade do atleta e do seu APOIO ler e dominar o regulamento e o *Race Book* (entregue no Kit Atleta), e estudar o percurso e roteiro de prova de cada um. Assim como ficar atento às marcações de percurso feitas pela Organização e estar familiarizado com o terreno de cada etapa.

A prova tem apenas um percurso. É proibido cortar caminho sob pena de desclassificação.

Não é aconselhado beber água dos rios, riachos, lago, etc, encontrada durante o percurso.

A organização aconselha a autonomia de suprimentos entre os trechos onde o atleta não encontrará seu APOIO.

É aconselhado que cada atleta leve protetor solar e um mini kit de primeiros socorros (cobertor de emergência, sal, antialérgico, analgésico, anti-séptico e gaze) para eventuais necessidades imediatas.

O Atleta deve ter noções básicas de auto-socorro, e ser responsável pela prevenção de desidratação, hiper e hipotermia durante a prova e saber como proceder diante de tais enfermidades.

É proibido Atleta ou Apoio deixar qualquer tipo de lixo ou material no percurso ou nas AT's - Áreas de Transição, salvo em lugares apropriados.

APOIO

O Apoio deve ter sua ficha de inscrição de Apoio preenchida e assinada, e fornecer à Organização o número de celular e RG que usará durante a prova para ser contatado por ela, em casos necessários, e para assinar a ficha de Check Out de equipamento das áreas de transição. Todo Apoio de atleta deverá ter um veículo próprio capaz de transportar a bicicleta do atleta e o caiaque, este apenas no do BMS LONG e sendo caiaque próprio. Deve dominar como amarrar e transportar a bicicleta e o caiaque no seu veículo.

As retiradas de equipamentos de atletas das AT's - Áreas de Transição pelo seu APOIO devem ser feitas com identificação e assinatura do Apoio registrado previamente, e respeitando os prazos limites para retirada dos mesmos.

Em locais restritos, deverá seguir as orientações dos *Staffs* para estacionamento e desembarque de equipamentos.

O Apoio deve estar identificado conforme material entregue no Kit Atleta. Cada Apoio receberá um *Race Book*, já incluso no Kit atleta, com as orientações do percurso que deverá fazer e as obrigações para apoiar seu atleta, dupla ou equipe.

É proibido ajudar qualquer atleta fora das AT's- Áreas de Transição especificadas pela Organização.

É proibido ao Apoio acompanhar o atleta em trechos e percursos da prova, salvo se indicado pela organização.

O Apoio deve recolher todo lixo e material deixado por seu atleta.

É proibido fazer fogueira ou deixar qualquer material incandescente pelo percurso (ex: cigarro). Muitas AT's e trajetos da prova estão localizados em áreas onde o cerrado estará bastante seco na época da prova. Evitar incêndios é parte de toda conduta consciente em ambientes naturais.

HORÁRIOS DE CORTE – BMS LONG

Os horários de corte na prova existem como fator de segurança e para que o máximo de atletas possam cruzar a linha de chegada dentro do tempo limite estipulado pela organização: 12 horas após a largada.

São dois tipos de CORTES: o CORTE PROGRESSIVO permite a continuidade do atleta na prova, porém por um percurso menor até a próxima AT- Área de transição, fazendo com que o Atleta, Dupla ou Equipe de Revezamento vá para uma posição atrás à dos participantes que, até este corte, fizeram o percurso mais longo. O CORTE DESCLASSIFICATÓRIO desclassifica o atleta, obrigando-o a sair da prova, que deverá entregar imediatamente à Organização seu colete de prova com numeral (que pode ser resgatado pelo atleta ao final do evento).

É proibido o atleta prosseguir no percurso original depois de sofrer CORTE PROGRESSIVO e é proibido o atleta prosseguir na prova depois de sofrer um CORTE DESCLASSIFICATÓRIO.

DESCLASSIFICAÇÕES E PENALIDADES

O Atleta desclassificado deve entregar imediatamente, no ato da desclassificação, o seu colete de prova com numeral à organização. Ele poderá resgatá-lo ao final do evento na arena de chegada.

A Organização se reserva o direito de desclassificar ou aplicar penalidade a qualquer competidor, seja em tempo ou resultado, por trapaça, quebra do regulamento ou desrespeito aos envolvidos no evento.

INSCRIÇÕES

O nº de inscrições é limitado por critério técnico. A data limite de inscrição é estipulada pela Organização. Para validar a inscrição, o atleta, dupla ou equipe deverá, até o *briefing*, fornecer todos os seus documentos necessários e de seus parceiros preenchidos e assinados: ficha de inscrição individual (mesmo que dupla e equipe) e termo de responsabilidade assinados.

O valor pago pelas inscrições não será devolvido caso o atleta não venha a competir. A substituição de atletas de Duplas e Revezamento pode ser feita até o dia do *Check In*, desde que todos os documentos sejam fornecidos corretamente.

A organização se reserva do direito de recusar a inscrição de atletas.

RECURSO

Qualquer competidor ou Apoio poderá entrar com recurso, por escrito, dentro do prazo de 30 minutos após a divulgação dos resultados preliminares, sendo entregue ao gerente de área da chegada a um custo de R\$100,00. Após analisado pela comissão técnica, apenas se deferido em favor do atleta o valor pago será devolvido.

TERMO DE COMPROMISSO

A Organização, seus patrocinadores e apoiadores ficam isentos de qualquer responsabilidade por equipamentos ou materiais perdidos ou avariados dos atletas, *Staff* (operadores de prova), espectadores, amigos, parentes ou Apoios de atletas durante o Brasília Multisport. Todos os equipamentos do atleta devem estar identificados com o numeral de prova.

O atleta inscrito tem consciência de que a prova envolve riscos, o trânsito nas vias urbanas e rurais não será interrompido, os trechos de corrida são em terreno natural e irregular, a canoagem de rio tem correnteza e corredeiras que exigem experiência técnica, porém, aceita e assume por sua livre e espontânea vontade todos os riscos envolvidos na sua participação no Brasília Multisport.

IMAGEM

Todos os atletas inscritos, bem como seu Apoio, *Staff* (operadores de prova) autorizam o uso de suas imagens em fotografia e audiovisual captados no evento para fins comerciais e publicitários do Brasília Multisport, mídia, segmentos de seus organizadores, apoiadores e patrocinadores.

ADVERSIDADES

Por motivo de segurança ou força maior, a Organização se reserva o direito de cancelar o evento, mudar o percurso, fechar ou abrir outras AT's, mudar os horários de corte já estipulados ou abrir outras áreas de corte durante a prova.